

# INGWER SHOT

## DER WIRKUNGSVOLLE IMMUNBOOSTER

### ZUTATEN

1 – 4 große Zitronen (nach Geschmack) | 100 g Ingwer | 1 EL Leinöl | 400ml Wasser  
je nach Geschmack kannst du mit 1 EL Honig oder Agavendicksaft süßen

### ANLEITUNG

- Die Zitronen auspressen.  
*Tipp: rolle die Zitronen mit etwas Druck auf der Arbeitsfläche hin und her, dadurch ist der Saft ergiebiger.*
- Den Ingwer schälen und grob schneiden.
- Zitronen, Ingwer (+ eventuell Honig usw.), Leinöl und Wasser in den Mixtopf geben und ca. 30 Sekunden auf der höchsten Stufe mixen bzw. mit dem Pürierstab fein pürieren.
- Deine Mischung in der Flasche deiner Wahl abfüllen und im Kühlschrank gut verschlossen aufbewahren.  
Dein Shot bleibt mindestens eine Woche frisch und du hast nur 1x pro Woche einen Aufwand dafür.
- Vor Gebrauch gut schütteln und bewusst genießen.

ERGIBT CA. 0,5L

ZUBEREITUNGSZEIT:  
CA. 10 MINUTEN

